

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan endurance terhadap VO2 max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot, maka penulis membuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh rata-rata Nilai VO2 Max sebelum dilakukan latihan *endurance* diperoleh nilai rata-rata = 41,073.
2. Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh Nilai VO2 Max setelah dilakukan latihan *endurance* diperoleh nilai rata-rata = 50,237.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *endurance* terhadap VO2 Max di Sekolah Sepak Bola Desa Haurkolot dengan nilai signifikansi 0,000.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan latihan *endurance* lari 12 menit (*cooper test*) dapat dijadikan pedoman dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh bahkan pelatihan ditingkatkan lagi menjadi *High Intensity Interval Training* (HIIT) dan diterapkan pada program pelatihan dalam rangka peningkatan kemampuan kapasitas aerob maksimal VO2Max pada siswa pemain sepakbola.

6.2.2 Bagi Fisioterapi

Bagi tenaga kesehatan khususnya fisioterapi diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam memberikan asuhan dan dapat memotivasi masyarakat khususnya siswa pemain sepak bola untuk melakukan latihan lari 12 menit (*cooper test*) untuk meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat meningkatkan VO2Max.

6.2.3 Bagi Pemain Sepak Bola

Pemain Sepak Bola diharapkan dapat mempertahankan rutinitas latihan dengan memiliki motivasi tinggi saat latihan sehingga memiliki integritas yang tinggi untuk melakukan latihan lari 12 menit (*cooper test*) agar dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga dapat meningkatkan VO2Max.

6.2.4 Bagi Sekolah Sepak Bola di Desa Haurkolot

Bagi para pembina hendaknya selalu mengontrol kemampuan VO2 Max yang dimiliki oleh siswa, sehingga dapat ditentukan kemampuan VO2 Max siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R. (2017). *Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola*. Universitas Lumbung Mangkurat.
- Artanty, A., & Lufthansa, L. (2017). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit terhadap Kemampuan VO2 Max. *Jurnal Jendela Olah Raga*, 2(2).
- Barus, N. (2020). Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO2Max) Siswa Ekstrakurikuler Gulat di SMA Negeri 1 Barus Jahe Kabupaten Karo. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(1).
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training*. Human Kinetics.
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. (2018). Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan VO2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1).
- Cheevers, A., & Cathrine, P. (2018). *Harvard Step Test*. Amsterdam Institute of Allied Health Education European School of Physiotherapy.
- Giriwijoyo, H., & Sidik, D. (2019). Konsep dan Cara Penilaian Kebugaran Jasmani Menurut Sudut Pandang Ilmu Faal Olahraga. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 2(1), 9.
- Gumilang, N. (2022). *Pengertian Endurance, Manfaat dan Cara Melatihnya*. Gramedia.Com.
- Hardiansyah, S. (2018). Analisis Kemampuan Kondisi Fisik Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1), 117–123.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosdakarya.
- Iaia, F. M., & Bangsbo, J. (2020). Speed endurance training is a powerful stimulus for physiological adaptations and performance improvements of athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 11–23. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01193.x>
- Ilissaputra, D. A., & Suharyana, S. (2018). Pengaruh metode latihan dan VO2 Max terhadap dasar sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 4(2), 164. <https://doi.org/10.21831/jk.v4i2.10892>
- Jarkasih, I., & Faridi, A. (2020). Pengaruh Pemberian Gula Aren Dalam Latihan Daya Tahan Terhadap Kapasitas VO2 Max SSB Tan Malaka. *Jurnal Patriot*, 2(1), 301–314.

- Kathleen, L., & Jonathan. (2018). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Percetakan advent Indonesia.
- MacKenzie, B. (2018). *101 Performance Evaluation Tests*. Electric Word plc.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2019). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Pascasarjana Universitas Negeri Surabaya.
- Nirwandi, N. (2018). Tinjauan Tingkat VO2 Max Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bima Junior Bukittinggi. *Jurnal Penjakora*, 4(2).
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Plowman, S. A., & Smith, D. L. (2019). *Exercise Physiology*. USA.
- Prakoso, G. P. W., & Sugiyanto, F. (2017). Pengaruh metode latihan dan daya tahan otot tungkai terhadap hasil peningkatan kapasitas VO2Max pemain bola basket. *Jurnal Keolahragaan*, 5(2).
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2 Max. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1).
- Regima, S. E., Balakrishnan, R., & Thanabalan. (2019). Effect of Body Mass Index On The VO2 max In Female AMU Students. *IJPESH*, 3(1).
- Sajoto, M. (2018). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Depdikbud.
- Sinurat, R. (2019). The Profile of The Maximum Oxygen Volume Level (VO2 Max) Of Football Athlete of Pasir Pengaraian University. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 5(1), 80–88.
- Subagyo, I. (2019). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. FIK UNY.
- Sugiharto. (2019). *Fisiologi Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Salemba Medika.
- Sulistyaningsih, I. (2019). *Pengaruh Latihan Treadmill Terhadap Peningkatan Volume Oksigen Maksimal (Vo2max) Pada Anggota Row Of Power In Motion (Rpm) Body Fitness Center*.
- Teju, S. (2018). *Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Vo2 Max Pada Remaja Putri Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Wisnubrata. (2020). *Waspadai Batas Detak Jantung Normal Saat Olahraga*. Lifestyle.Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2020/11/25/093146620/waspadai-batas-detak-jantung-normal-saat->

olahraga?page=all

Zukhrufurrahmi, D. (2017). *Perbedaan antara Hasil VO2 Max Tes Cooper dan Tes Balke Siswa Brigadir POLRI Sekolah Polisi Negara Polda Jateng Purwokerto*. Universitas Negeri Yogyakarta.

